

مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی

خانم دکتر ربیانی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

یکشنبه ۱۴۰۰/۸/۲۳

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم انه هو خیر ناصر و معین
با عرض سلام خدمت حضار محترم و تبریک میلاد خجسته‌ی امام حسن عسکری علیه‌السلام.
در جلسات گذشته، راجع به مفاهیم و کلیات صحبت کردیم. در بحث مهارت‌های زندگی، مهارت را تعریف کردیم.
گفتیم اولین بخش از این مهارت‌ها که پایه و اساس مهارت‌های بعدی هم هست، مهارت خودآگاهی است.
وقتی ما می‌خواهیم شروع کنیم به کنکاش درونی برای شناخت خودمان، با برخی از واکنش‌های نفس‌مان مواجه
می‌شویم. با شیطنت‌هایی که انجام می‌دهد که طی چند مرحله ما را دور می‌کشد از اینکه بتوانیم به شناخت اصلی
نفس برسیم. اولین واکنش نفس در شناخت اصلی، فرار بود. بعد، خلق موقعیت مشابه و ایجاد یک نوع تقلب بود. در
مرحله‌ی بعدی، شروع می‌کرد به فرافکنی کردن که ما را از آن مسیر اصلی واکاوی خودمان جدا کند.
مراحل بعدی گفتیم بحث مظلوم‌نمایی‌اش بود که تا جایی که می‌شود از مسیر اصلی ما را دور کند. اول، بحث حقوق
شناسی است. یعنی آگاهی انسان از حقوق متقابلی که نسبت به خودش و دیگران دارد، و در قبال مسئولیت‌هایی که
در مقابل آن حقوق دارد؛ تعریف کردیم. گفتیم نظامی که ما داریم در آن زندگی می‌کنیم، نظام حق و تکلیف است.
یعنی در واقع ما در مقابل همه چیز، یک سری تکالیف داریم و یک سری حقوق. یعنی همان جایی که ما در قبال
یک مؤلفه‌ی صاحب‌حقی هستیم، همان جا هم می‌بینیم ما یک سری تکالیفی داریم. گفتیم مثلاً تک تک اعضای
بدن ما، یک سری حق به گردن ما دارند، و ما نسبت به آنها مکلف هستیم. این حقوق کاملاً در رساله‌ی حقوق امام
سجاد علیه‌السلام عنوان شده است.

در بحث ظرفیت، این مسئله را عنوان کردیم که من انسان، وقتی که به قابلیت‌ها و توانمندی‌های خودم اشراف داشته
باشم و آنها را بشناسم، در خیلی از جاها موفق‌تر هستم. باعث می‌شود وظیفه‌ی اصلی خودم را بدانم. گاهی اوقات ما
یک سری وظایف را به خودمان تحمیل می‌کنیم، که برخی از دوستان مثال زدند که ما، تازه متوجه شدیم که خیلی
جاها، ظرفیت خیلی از کارها را نداشتیم، ولی آن کارها را به خودمان تحمیل کردیم. من هستم که مدیریت می‌کنم
که آیا فوق ظرفیت بدن خودم دارم مسائلی را بر او تکلیف می‌کنم یا نه، ظرفیت خودم را شناخته‌ام و بنا بر ظرفیت
خودم دارم کاری را انجام می‌دهم. اینها همه محورهای خودآگاهی است. وقتی ما می‌گوییم که من عرف نفسه فقد
عرف ربه؛ اگر خاطرتان باشد گفتیم این خیلی ادعای بزرگی است که من می‌خواهم خدا را بشناسم و عزم‌ام را برای
این امر جزم کرده‌ام؛ که همان جا می‌گویند اول برگرد خودت را بشناس، قطعاً خودآگاهی و خودشناسی، کار راحتی
نیست. چون شما در واقع می‌خواهید خالق این هستی را بشناسید، کار راحتی نیست! پس بنابراین، شناخت خداوند،
مسیرش از شناخت خودم می‌گذرد.

محور دیگر، بحث کاستی‌شناسی است. گفتیم همه‌ی ما، یک سری نقاط قوت داریم و یک سری نقاط ضعف؛ و قطعاً
پذیرفتن نقاط ضعف، شهادتی می‌خواهد که یک جاهایی من بگویم بله، در این زمینه من ضعف دارم. اگر بشناسم که
در چه نقاطی من ضعف دارم، قطعاً در صدد برمی‌آیم که آن را برطرف کنم. مثل این می‌ماند که شما تا قبل از اینکه
ندانید جسم شما کم خونی دارد، عوارض‌اش برای شما ایجاد می‌شود؛ اما اگر من بشناسم که جسم من دچار چنین
عارضه‌ای شده، قطعاً در صدد برمی‌آیم که آن را برطرف کنم. دقیقاً همان اتفاقی که در جسم ما می‌افتد، همین
مسئله را ما نسبت به نفس‌مان هم داریم. چون نفس ما هم در خیلی از جاها، دارای نقاط ضعفی است که من اگر این

نقاط ضعف را بشناسم، قطعاً می‌دانم که کجاها و به چه شکلی با آن برخورد کنم. در خیلی از بازی‌ها ممکن است ورود پیدا نکنم چون خودم را می‌شناسم. گفتیم همان طوری که وقتی نقاط قوت خودم را می‌شناسم باعث می‌شود که از آن نقاط خوب و به جا استفاده کنم، وقتی نقاط ضعف خودم را هم نسبت به آن اشراف داشته باشم، باعث می‌شود در خیلی از جاها درست و بهتر عمل کنم.

بحث بعدی، نیازسنجی یا نیازشناسی است. دقیقاً اینکه انسان باید نیازهای خودش را بشناسد، اینجا فردی به نام "مزلو" یک روان‌شناس است که خیلی روی بحث نیازهایی که انسان دارد تحقیق کرده است، این محور نیازهایی که ایشان آورده‌اند را خیلی از جامعه شناسان و روان‌شناسان این محورها را استفاده کرده‌اند.

در بحث نیازها، ما یک سری نیازهای اولیه داریم و یک سری نیازهای ثانویه. مزلو یک اندیشمندی بود که آمد به صورت یک هرم مجموعه نیازهای انسان را معرفی کرد. او اعتقاد دارد که قدم اول یا کف آن هرم، نیازهای زیستی ماست. پله پله این هرم بالا می‌رود تا در رأس آن، ما بحث خودشکوفایی را داریم. در واقع وقتی تمام قوای ما به استعداد تبدیل می‌شود و از قوه به فعل تبدیل می‌شود و ما توان استفاده از قوای خودمان را به نحو احسن پیدا می‌کنیم، به مرحله‌ای به نام خودشکوفایی می‌رسیم. او اعتقادش این بود که ما اگر در هر پله‌ای نیازمان برطرف نشود، در پله‌ی بعدی دچار مشکل خواهیم شد و ایجاد خلاء خواهد شد.

مثلاً در کم خونی یا فقر آهن، که در همه‌ی انسان‌ها شایع است، اینکه عارضه‌ای است که از همان طفولیت برای انسان ایجاد می‌شود، دیدید بچه‌ها را که برای چکاب به دکتر می‌برید، بعد 6 ماه اول شروع به دادن قطره‌ی آهن می‌کنند. چون ذخیره‌ی آهنی که بچه از دوران جنینی با خودش آورده، تقریباً تا شش ماهگی دارد. ولی از 6 ماهگی به بعد دیگر تمام می‌شود. به خاطر همین، پزشکان سعی می‌کنند با دادن قطره‌ی آهن، آن کمبود را جبران کنند. چون خون برای تغذیه‌ی سلول‌هاست و همه‌ی فاکتورهایی که سلول‌ها از آن استفاده می‌کنند در خون وجود دارد. چرا این مثال را در اینجا زدم؟ شما ببینید اگر کسی فقر آهن داشته باشد و این را با خودش به سال‌های بعدی عمر بیاورد، آن پله‌ی اول که نیازهای جسمانی ما هست، اگر اینها به نحو احسن تأمین نشود، ما آن خلاء را به پله‌ی بعدی می‌بریم. در پله‌ی بعدی که نیازهای روانی ما شروع می‌شود، تمام روان‌شناسان چه مذهبی و چه غیر مذهبی، همه بر این اعتقاد هستند که فرزند تا زیر دو سالگی به هیچ عنوان به طرز معناداری نباید از مادر جدا شود. اگر این اتفاق بیافتد، بچه دچار خلاء خواهد شد و این احساس ناامنی را با خودش حمل می‌کند.

در بحث نیازهای ثانویه، که گفتیم نیازهای روانی ما هستند، مثل میل به امنیت و دوست داشته شدن، میل به دیده شدن؛ اینها نیازهایی هست که اگر دچار خلاء بشوند در دراز مدت وقتی این خلاء برای انسان ایجاد شود بعدها خودش را به طرق مختلف نشان می‌دهد. حتی در سنین بالا وابستگی‌های زیادی که بعضی از انسان‌ها به مادر دارند. البته وابستگی‌هایی که تعریف نشده است، والا وابستگی ما به والدین در حد طبیعی خودش ممدوح است. منتها وابستگی مطلوب را ما تا زمان ازدواج داریم، آنجا باید بپذیریم که این وابستگی باید به نوعی تغییر پیدا کند، در تکامل آن، یک جایی وابستگی ما کم‌رنگ‌تر می‌شود. چون طرف می‌خواهد مستقل بشود و به تکامل برسد.

از طرفی دیدیم برخی از شخصیت‌های وابسته که چه در دخترها و چه در پسرها هستند وقتی ازدواج می‌کنند می‌گویند: تو هیچ ارتباطی دیگر با دوستانت نباید داشته باشی. آرام آرام می‌گویند که معنی ندارد بدون من جایی بروی. فوق‌العاده شخصیت وابسته‌ای دارند. پسر ازدواج کرده هم می‌خواهد در کنار خانواده‌اش باشد و هم ارتباطش را با پدر و مادرش حفظ کند! منتها می‌بینید که زندگی را دچار مشکل می‌کند. پس قرار است این پله‌های هرم تأمین بشود تا انسان به خودشکوفایی برسد. اگر این اتفاق نیفتد، انسان در مقابل به عارضه‌ای به نام خودشیفتگی می‌رسد. اینجا، همان جایی است که انسان نتوانسته از شرایط و قوای خودش خوب استفاده کند.

پله‌ی اول که قاعده‌ی این هرم است، نیازهای اولیه یا فیزیولوژیک ما هستند که تمامی انسان‌ها این نیازها را دارند. قطعاً باید این نیازها برطرف بشوند تا ما به پله‌ی بعدی برسیم. اگر ما با خلای پا به پله‌ی بعدی بگذاریم، جبران‌ش خیلی سخت‌تر خواهد بود. این یک آسیب‌هایی را ایجاد می‌کند و برطرف کردن آن بسیار مشکل‌تر است. در پله‌ی بعدی، نیاز به امنیت است. گفتیم این نیاز به قدری شدید است که حتی انسان قبل از به دنیا آمدن در دوران جنینی و به صورت فطری کاملاً مشخص است. این نیاز چطور تأمین می‌شود؟ اینکه در دو سال اول بدون هیچ پیش شرطی، پدر و مادر باید در اختیار بچه باشند.

پله‌ی بعدی، نیاز به عشق و محبت و تعلق خاطر است. همه‌ی ما دوست داریم عشق بورزیم و محبت داشته باشیم. دوست داریم ما را ببینند و به ما محبت کنند. دوست داریم کسانی را داشته باشیم که در تنهایی‌هایمان به ما سر بزنند. این یک چیز کاملاً طبیعی است. در عین طبیعی بودن، کاملاً اکتسابی است. اگر محبت را مانند یک قلب تو خالی فرض کنید، این باید در همان سنین طفولیت از محبت بلا شرط اطرافیان نسبت به فرزند پر شود در واقع این ذخیره‌ای است که بچه دارد از اطرافیان به خود می‌گیرد و شخصیت‌اش با آن محبت ساخته می‌شود که ان شاء الله در بزرگسالی بتواند محبت خودش را در هر جایگاهی که قرار گرفت به درستی استفاده کند.

خیلی از عارضه‌هایی که در افراد می‌بینید، به خاطر این است که به صورت افراطی محبت می‌کنند و شخصیت نمایشی دارند. اینها وقتی به مکانی وارد می‌شوند بسیار از خود تعریف می‌کنند.

در ابراز محبت نسبت به دختر و پسر فرق هست. چقدر داریم که پدر وقتی وارد می‌شود اگر سوغات آورده اول اگر فرزند دختری دارد مال او را بدهد بعد فرزند پسر را. چرا؟ چون قلب تپنده‌ی عاطفی در درون خانواده دست آن مادر هست. این دختر قرار است ان شاء الله مادر بشود. اگر قرار است مادری بشود که بتواند به راحتی ابراز عاطفه کند و بچه‌های خودش را دوست داشته باشد، و بتواند این دوست داشته شدن را ابراز کند، باید در این پله‌ها اشباع شده باشد که بتواند آنجایی که قرار است نقش خودش را ایفا کند خوب این کار را انجام دهد.

در پله‌ی بعدی، بحث رضایت درونی است. گفتیم که رضایت درونی زمانی ایجاد می‌شود که من انسان تا اینجا خوب آمدم و این پله‌ها را خوب دریافت کردم، قوای من توسط اطرافیانم شناخته شده، در خودآگاهی خودم رسیدم به اینکه چه استعدادی دارم. مثلاً کشف کرده‌اند که بچه‌شان خوب می‌تواند صحبت کند و دایره‌ی لغات ذهنی‌اش خوب است.

بعضی از ما در خیلی از شرایط که قرار می‌گیریم، به لحاظ مادی و معیشتی تأمینیم، اطرافیان و موقعیت شغلی به نسبت خوبی داریم. ولی رضایت نداریم! این رضایت‌مندی باید اکتساب شود. چه موقع اکتساب می‌شود و من به آن رضایت درونی می‌رسم؟ زمانی که همان مراحل بالایی را داشته باشم. به خاطر دارید که گفتیم ظرفیت‌شناسی، یعنی من ظرفیت خودم را بشناسم که ظرفیت همین قدر است و بیش از این نمی‌توانم در این موقعیت ایفای نقش کنم. این را پذیرفته‌ام. به خاطر همین دیدن دیگران باعث حسرت من نمی‌شود. وقتی در خانواده‌های ساده سرک می‌کشید، می‌بینید با همه‌ی سادگی و کمبودهایی که دارند، رضایت و عشق دارند!

بعضی از بچه‌ها را دیده‌اید. کوه و پارک می‌برید راضی نیستند. برایش بهترین لباس را می‌خری، راضی نیست. یعنی اصلاً یاد نگرفته و پیدا نکرده که به چه شکلی می‌تواند به این رضایت‌مندی برسد. انسان تا این رضایت را نداشته باشد، حسرت و حسادت او را اذیت می‌کند. بعضی‌ها اصلاً داشته‌های خودشان را نمی‌بینند. دائماً کاستی‌ها و نداشته‌ها را می‌بینند.

مرحله‌ی پنجم که گفتیم نیاز به خودشکوفایی است، یعنی در واقع تمام این قوای اصلی ما، وقتی در محور اصلی خودش قرار می‌گیرد، انسان به مرحله خودشکوفایی می‌رسد. اگر با خودش خلای را حمل کند و این خلأ به پله‌های بالاتر برسد، نتیجه‌ی پله‌های بالاتر، خودشیفتگی است که نقطه‌ی مقابل خودشکوفایی است. خودشکوفایی یعنی آن

طور که انسان خودش را نشان می‌دهد هست، اگر من خودم را نسبت به یک مسأله توانمند نشان می‌دهم، یعنی هستم و توانش را هم دارم. اما در خودشیفتگی، یعنی توان را ندارم ولی به لحاظ نمایشی جوری نشان می‌دهم که یعنی من اینطوری توانمند هستم.

زیر سن هفت سالگی، شما باید قیدی برای دوست داشته شدن بچه نگذارید. وقتی من چهار بچه دارم، هر کدام را در نوع خودش جوری ابراز می‌کنم که بچه احساس کند واقعاً دوست‌داشتنی است. اصلاً ربطی به قیافه و قد کوتاه یا بلند او ندارد. ربطی به میزان توانمندی او ندارد. من یا پدر و اطرافیانم دوستش داریم. به قدری ما این را به او القا کردیم که دیگر اینکه فرصتی برای بروز شخصیت نمایشی برای جلب توجه دیگران ندارد. اگر این پله‌ها را خوب پیش آمد، یعنی عشق و محبت و تعلق خاطر را خوب گرفت، رسید به جایی که از شرایط خودش کاملاً رضایت دارد، نه از خود راضی بودن، بلکه از توانش لذت می‌برد، از موقعیت زندگی خودش لذت می‌برد، دائماً حسرت نمی‌خورد نسبت به آن چیزی که دیگران دارند. چون این نارضایتی دارد بیداد می‌کند. در جامعه خیلی از این کسانی که شما دارید می‌بینید، این عمل‌های فوق‌العاده وحشتناک زیبایی را که شما دارید می‌بینید، دقیقاً مال این است که من رضایت از فیزیک بدنی‌ام ندارم!

اما کسی که این بازخوردها را از محیطش خوب گرفته و پذیرفته که من با این تفاوت فیزیک صورتم، رضایت از این ظاهر دارم، این فوق‌العاده ارزشمند است.

گفتار دیگران نسبت به ما قطعاً تأثیر دارد. ولی تأثیر آن ایجاد خلاء در ما نمی‌کند. یکی ممکن است مثلاً از سر دلسوزی به ما بگوید: ببین، وزنت دارد بالا می‌رود ممکن است دچار دیابت بشوی! این هیچ اشکالی ندارد. من از او مشاوره می‌گیرم و سعی می‌کنم مشکل را برطرف کنم. ولی اگر می‌بینید دیگران دارند این حرف‌ها را نسبت به شما می‌زنند، برخورد منطقی شما این است که: حرف شما اصلاً برای من مهم نیست! ولی واقعیت‌اش این است که یک وقتی دارم با یک سری از افراد زندگی می‌کنم، مثل همسرم، که این فیزیک را خیلی بهتر می‌پسندند؛ من دارم برای رضایت او تلاش می‌کنم، اما نه اینکه خودکشی کنم!!

یکی از مادران: چطور حس رضایت درونی را در بچه‌ها تقویت کنیم؟ جوری که باعث خودشیفتگی هم در آنها نشود؟

استاد: تعریفی که ما از بچه‌ها می‌کنیم باید تعریفی واقعی باشد. مثلاً بچه می‌داند که این استعداد را ندارد یا خطش، خط خوبی نیست، ولی من به او می‌گویم: وای؛ تو بهترین خط دنیا را داری! می‌گوید: نه مامان، این دوست من خطش خیلی از خط من بهتر است. یک جایی به لحاظ محبت می‌گویم: تو برای من بهتری. اینجا هیچ اشکالی ندارد. اما وقتی می‌آیم در مقایسه‌اش با دیگران حریمی می‌گذارم و بچه به یک دید واقعی رسیده، به جایی می‌رسد که با تعریف‌های کاذب از خانواده بالا آمده، وقتی از خانواده خارج می‌شود، یا در شخصیت کامل‌ترش با خانواده هست، هیچوقت نمی‌تواند به آن رضایت برسد.

دو بچه را مثال می‌زنم در دو خانواده اما با یک گروه سنی، یک بچه در خانواده‌ای رشد کرده که ماشین‌شان پراید بوده و داخل آن نشسته‌اند، همگی احساس رضایت داشتند. مثلاً به آنها می‌گویند: آن ماشین دیگری را ببینید قشنگ‌تر است. می‌گویند: نه، ماشین ما بهتر است که الان دارد ما را به پارک می‌برد. پس این ماشینی که الان توان خریدش را داریم و در آن نشسته‌ایم و داریم از آن استفاده می‌کنیم، الان برای ما بهترین ماشین است. آن ماشین ابزار ماست. آن نباید ما را مدیریت کند. من هستم که باید ابزار زندگی‌ام را مدیریت کنم.

رضایت درونی باید تمرین بشود. مادر سفره را باز کرده یک غذای ساده درست کرده، پدر نشسته با لذت خورده و گفته الهی شکر، پدر یک خرید حداقلی کرده، مادر یک تشکر فوق‌العاده کرده، و احساس رضایت خودش را دائماً

گفته است. گفته خدا را شکر چه بچه‌های سلامتی و چه خانواده‌ی خوبی دارم. کم پیش می‌آید که ما این ابراز شکرها را بلند در خانواده بگوییم و بچه بشنود و آرام آرام این رضایت درونی در بچه‌ی ما ایجاد شود.

یکی از مادران: مرحله نیاز به عشق و محبت را چطور باید در فرزندانم ایجاد کنم؟

استاد: زمینه‌ی عشق و محبت در بچه‌ها هست. ما باید آن را سیراب کنیم. مثل اینکه میل به گرسنگی در ما هست، ما باید تغذیه بشویم. با توجه و تأیید به موقع، ابراز علاقه و رفع نیازهای به موقع، یک پدر و مادر مقید، نیازهای بچه را به موقع برطرف می‌کند در مقابل، جایی که نیاز است باید و شاید کند و قوانین را مطرح کند، حمایت‌هایش را کامل می‌کند، در مقابل هم کارها و رفتار او را رصد می‌کند و تذکراتش را می‌دهد. این دو با هم، دو با هستند؛ یعنی ابراز علاقه، ابراز عشق، تأیید به موقع، و تمام اینها ان شاء الله در فرزند آن شرایط را ایجاد خواهد کرد.

اگر ما بخواهیم هر کاری در زندگی انجام بدهیم، مثلاً کاری را شروع کنیم یا وسیله‌ای را خریداری کنیم، اولین چیزی که لازم است بدانیم این است که من کی‌ام؟ قبل از اینکه من خودم را بشناسم و بفهمم که من کی‌ام و چی‌ام، در مقابل این دو سؤال اساسی دارید هویت را شکل می‌دهید؛ به این خاطر است که ما مثلاً وقتی می‌خواهیم چیزی را بخریم می‌گوییم این ماشین خوب است که من تهیه‌اش کنم؟ این شخص خوب است که همسر من بشود؟ خوب است من سر این شغل و کار بروم؟ جوابی که من به سؤال می‌دهم، ضرورت مهارت خودآگاهی را به من نشان می‌دهد. اینکه امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرمایند: **انفع المعارف معرفة النفس**. نافع‌ترین معارف، معرفت نفس است.

در واقع تعریف مجمل و کوتاه خودآگاهی جواب به این سؤال است که من کی‌ام؟

پاسخ مادران به این سؤال: 1- بسیار دلسوزم، خیلی زود ناراحت می‌شوم. 2- من خانمی هستم که از استعداد خودم به موقع بهره‌برداری نکردم. 3- من یک خانم خانه دار و تحصیل کرده‌ای هستم که هیچ علاقه‌ی به کار بیرون ندارد و عاشق خانه‌ام. آدم سهل‌گیر و خوش‌بینی هستم. 4- شخصی هستم که نظرات دیگران خیلی برایم مهم نیست. ایراداتی که از من می‌گیرند قبلاً برایم خیلی مهم بود. سعی می‌کنم به بچه‌ها هم بگویم که این قدر به این مسأله اهمیت ندهند که دیگران چه می‌گویند؛ و زندگی‌شان را به خاطر آنها به هم نریزند. 5- من همسری هستم که زود عصبانی می‌شوم و زود یادم می‌رود که عصبانی شدم و از دیگران هم توقع دارم که این مسئله را زود فراموش کنند. 6- من زودرنج و زودجوش هستم. 7- من کسی هستم که با وجود این همه نعمت که خدا به من ودیعه داده، خوب استفاده نمی‌کنم و مادر مهربانی برای پسر من نیستم. در روز برای دیگران خیلی محبت می‌کنم. 8- انسانی هستم که خیلی دفاع کردن از حقام برایم سخت است. 9- حساس هستم و بیشتر احساساتم درونی است. زیاد نمی‌توانم چیزی را بروز بدهم. 10- خیلی از ناعدالتی‌ها به هم می‌ریزم. 11- من مهربانم و می‌خواهم همه را از خودم راضی نگه دارم. به همسر و فرزندم خیلی اهمیت می‌دهم ولی گاهی اشتباهاتی دارم.

استاد: اینجا می‌خواهم یک نکته را از این نوشته‌ها یادآوری کنم. در همه‌ی این نوشته‌ها، هر کس چیزی نوشته از چه زاویه‌ای خودش را دیده؟ آیا فقط فضای مثبت را دیده یا منفی هم بوده؟ برخی فقط از یک زاویه‌ی عاطفی خودشان را بررسی کرده‌اند. در واقع، ما باید به یک جمع‌بندی و دسته‌بندی برسیم. چون ما تمام تصمیماتمان را می‌خواهیم بر اساس این خودشناسی رقم بزنیم. این گفتگوی دو الی سه دقیقه‌ای به ما نشان داد ما در بحث خودنگری خودمان، از یک الی دو زاویه بیشتر به خودمان نگاه نمی‌کنیم. در صورتی که ما باید در بحث خودشناسی، اجزاء مختلف را تبدیل به سؤال کنیم، برای آن جواب پیدا کنیم، تا مجموعه‌ی آن جواب‌ها ما را راضی کند. میزان اطلاعاتی که از خودمان داریم چقدر است؟ بیشترین چیزی که ما در این نوشته‌ها دیدیم، از لحاظ عاطفی و هیجانی

بود. در صورتی که ابعاد و اجزاء خودآگاهی ما، یک بعد جسمانی داریم که همین بعد، یک ظاهری دارد و یک درونی. ظاهر من، همین نمای بیرونی است که شما می‌توانید درباره آن نظر بدهید، و یک وجه درونی من شامل استخوان‌بندی و اندام‌های درونی، اینکه من از سلامت برخوردار هستم یا خیر، در بعد درونی هم باید به این برسم که اندام درونی من دچار چه مشکلاتی است. بعضی در همین طب سنتی، طبع‌های مختلف دارند، به دکتر مراجعه می‌کنند با یک ویزیت ساده، طبع شما را برایتان می‌گوید.

بعدِ بعدی که من باید برای خودآگاهی به آن دقت کنم، بعد شناختی من است. در این بعد در واقع آن مجموعه اطلاعات و نوع پردازش اطلاعات، یعنی اینکه چه اطلاعاتی دارم و این اطلاعات را چگونه به دست می‌آورم، چگونه ذخیره می‌کنم و چگونه به کار می‌برم؛ این بعد شناختی ما می‌شود. مثلاً راجع به یک مسئله‌ای، من کتاب خوانده‌ام یا مشورت کرده‌ام. حالا می‌خواهم تصمیمی بگیرم، از آن میزان اطلاعاتم در این تصمیم‌گیری استفاده می‌کنم. این اطلاعات را من از کجا به دست می‌آورم؟ آیا این اطلاعات من، درست است یا غلط؟ چطوری این اطلاعات را پردازش می‌کنم؟ وقتی غلطها را کنار بگذارم، درستها و به دردبخورهایش را بالا بیاورم و از آنها استفاده کنم. ذهن ما یک ظرفیت زیاد ولی محدود دارد. من این قشر خاکستری مغزم را با چه چیزهایی پر می‌کنم؟ اینکه فلان خواننده اسمش چیست؟ کجا درس خوانده یا کار کرده؟ چه چیزی خوانده؟ الان دارد کجا زندگی می‌کند؟ چند تا جراحی زیبایی انجام داده؟ اینها اطلاعات من هستند؟!

ما در شبانه روز در معرض یک سری اطلاعات هستیم. چه درصدی از این اطلاعات را من در ذهن خودم نگه دارم؟ اطلاعاتی که به درد من می‌خورد. شما ده تا کتاب می‌خوانید. آیا لازم است همه‌ی اطلاعات این ده کتاب را در ذهن‌تان نگه دارید؟ کل این اتفاقاتی که می‌افتد، بعد شناختی شما را تشکیل می‌دهد.

سومین بعد از اجزاء خودآگاهی، بحث هیجانی ما هست که اگر دقت کرده باشید بیشتر دوستان‌مان در تعریف‌ها، خودشان را از این بعد دیده‌اند. در این دو سه دقیقه برای ما ثابت شد که در بحث خودآگاهی، وقتی می‌خواهیم به خودمان نگاه کنیم، در پنج بعدی که در خودمان داریم فقط به یک بعد نگاه کردیم. ما می‌خواهیم مهم‌ترین تصمیمات زندگی‌مان را بر اساس این اطلاعات بگیریم، پس باید در این پنج بعد، اطلاعات خودمان را بالا ببریم.

بعدِ بعدی، بعد معنوی ماست. در این بعد باید من خودم را از این زاویه نگاه کنم که چطور آدمی هستم. آیا اهل توکل و توسل هستم یا نه؟ آیا اهل ارتباطات معنوی هستم یا نه؟ در ارتباط معنوی، چه اتفاقی برای من می‌افتد؟ اینجا وقتی من روی خودم شناخت داشته باشم، الان که حالم بد است، می‌دانم باید بروم یک مناجات حضرت امیر بخوانم تا حالم خوب بشود.

چرا گفته‌اند در انجام مستحبات، حتماً اقبال داشته باشید؟ چون واقعاً باید با میل و رضا و رغبت باشد. چه وقتی من می‌توانم این را به موقع انجام بدهم؟ زمانی که خودم را بشناسم.

بعد بعدی من که تقریباً ما حصل این ابعاد من هست، بعد رفتاری من است.

ان شاء الله خداوند عالمیان برکت به ساعات علم‌آموزی ما بدهد و عنایت کند که این میزان از گفته‌هایمان در زندگی‌های ما تسری پیدا کند و سبک زندگی ما را ان شاء الله ترمیم کند، و به سبک زندگی بزرگان دین‌مان نزدیک بشویم که در رأس آنها، ائمه‌ی اطهار سلام‌الله‌علیهم‌اجمعین هستند.

همه‌ی دوستانم را به خدای بزرگ می‌سپارم و بهترین‌ها را برای لحظه‌ی عمرتان از خداوند مهربان طالبم.